



ひたちなか市立美乃浜学園
令和8年6月1日発行



6月は国が掲げている「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。特に子供の時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会に、ご家庭での食育について考えてみてください。

こんげつ きょうしゅくもくひょう 今月の給食目標



①よくかんで食べよう

②衛生に気を付けよう



よくかむと「いいこといっぱい！」



毎日の給食時間は「50分間」ですが、「準備・配膳・片付け・歯みがき」を行うので、実質的な食べる時間は「20分間」となっています。「50分間」の目安は、文部科学省が示した根拠をもとに、全国の多くの自治体が「小学校50分間、中学校45分間」として、茨城県教育委員会も県内の学校に示しています。本校は今年度から、全学年で給食時間を50分間に統一しています。子供たちの様子からは、時間が足りなくて食べ切れないという子供もいますが、持て余している子供も見られます。時間を見ながらよくかんで食べることは容易ではありませんが、自分の体の健康のために「よくかむこと」を意識していくとよいでしょう。ちなみに、「一口30回」かむことを厚生労働省は推奨しています。みなさんはかめているでしょうか。一度、自分で数えてみましょう。少ないと思った場合には、飲みこもうと思ったタイミングで「あと5口」かんでみることをおすすめします。

おなかいっぱいになる！

よくかむことによって、食べ物が小さくかみくだかれて、食べ物の味もよくわかります。そして、満腹中枢が刺激されることで脳の信号が働き、適量でお腹が満たされ、食べ過ぎを防ぐことができます。満腹中枢が働くまで約20分かかるため、それ以上の食事時間が目安とされています。



がくりよく

学力アップ！

よくかむことによって、あごの筋肉を動かすことで、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、脳が活性化します。脳の働きがよくなることは、考える力がついて学力アップにもつながります。



4年生 あま〜い！ 「バインベリー」を大満喫 😊

4年生が総合的な学習の時間に、阿字ヶ浦でバインベリー(ブランドいちご)を栽培している小池英夫さんのご協力のもと、いちご狩り体験を行いました。小池さんには、JA 常陸を通して、本校の給食でも旬の時期に、おいしいいちごを提供していただいています。

当日、ハウスの中には真っ赤に実ったいちごがたくさん並び、子供たちは目を輝かせながら収穫を楽しんでいました。「いい香り〜」「甘くておいしい！」「手が赤くなるほどたくさんとったよ！」と、夢中になっていちごを摘む姿が見られました。袋に欲張っていちごを入れて、いちごが潰れてジュースになっている児童もいました。また、「ハウスの中は思ったより暑くて収穫が大変だった」「今までのいちご狩りで一番楽しかった」「昨日は楽しみで眠れなかった」といった感想も聞かれ、子供たちにとって思い出に残る貴重な体験となりました。今回の体験を通して、子供たちは地元で育てられている農産物のおいしさや、生産者の方々の努力について学ぶことができました。

